**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Малоархангельского района**

**«Архаровская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  заседанием  педагогического совета  Протокол №\_\_ от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г | **Утверждаю**  Директор МБОУ  «Архаровская оош»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Талызина Т.С.  Приказ № \_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**1 год обучения**

Составитель: учитель первой квалификационной категории

Легонькова Татьяна Николаевна

с.Архарово

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы М.М.Безруких.

Программа рассчитана на 4 года обучения. В 1 классе -33 часа, во 2-4классах - 34 часа, всего 135 часов. Из них практических занятий – 84 часа, теоретических – 51 час. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Содействие здоровому образу жизни, создание условий труда для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу. Как показывают общественные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следственно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

*Цель программы:* воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья, к главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* Формирование и развитие представления школьников о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* Освоение детьми практических навыков рационального питания;
* Формирование представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека;
* Информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* Развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию ЗОЖ являются:

* умения организовать собственную деятельность, выбирать ти использовать средства для достижения ее цели
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

-оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-использовать различные способы поиска ( в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора , обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

-оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся , вариативных условиях.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* нозрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность;
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Содержание программы**

*Разнообразие питания*

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

*Гигиена питания и приготовление пищи*

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

*Этикет*

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

*Рацион питания*

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

*Из истории русской кухни*

**Методическое и материально-техническое обеспечение**

*Оборудование и обеспечение программы*

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

*Список литературы*

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Малоархангельского района**

**«Архаровская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**  Директор МБОУ  «Архаровская оош»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Талызина Т.С.  Приказ № \_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**1 год обучения**

Составитель: учитель первой квалификационной категории

Легонькова Татьяна Николаевна

с.Архарово

2019-2020 учебный год

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** | |
| **Предметные УУД** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** | **план** | **факт** |
| 1. |  | Если хочешь быть здоров | -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | *Р.: определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя;  *П.: находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;  *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;  *К.: оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);  *слушать* и *понимать*речь других; пользоваться приёмами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 2 |  | Из чего состоит наша пища | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 3 |  | Самые полезные продукты | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 4 |  | Что такое злаки? | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 5 |  | Из чего варят кашу | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 6 |  | Как кашу сделать вкусной | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 7 |  | Кто умеет жить по часам | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 8 |  | Обед | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 9 |  | Плох обед, если хлеба нет | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 10 |  | Вместе весело гулять | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 11 |  | Время есть булочки | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 12 |  | Вредные и полезные продукты | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 13 |  | Пора ужинать | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 14 |  | Как утолить жажду | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 15 |  | История жевательной резинки | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 16 |  | Путешествие в сад | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 17 |  | Ягодное лукошко | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 18 |  | Путешествие в огород | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 19 |  | Мясные продукты | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 20 |  | Морские дары | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 21 |  | Путешествие по молочной стране | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 22 |  | Где прячутся витамины? | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 23 |  | Ссора в холодильнике | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 24 |  | Как правильно есть | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 25 |  | Удивительные превращения пирожка | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 26 |  | На вкус и цвет товарища нет | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 27 |  | Веселые старты | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 28 |  | На вкус и цвет товарищей нет | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 29 |  | Выбираем полезные сладкие продукты | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 30 |  | На что жалуются зубы? | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 31 |  | Создаем рекламу здорового питания | -применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;  -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 32 |  | Как стать сильным и ловким | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 33 |  | Праздник здоровья | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |  |  |
| 34 |  | Праздник здоровья. Итоговое занятие | ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия | Р.: учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом;  учиться *работать* по предложенному учителем плану  *П.: преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.  *Пользоваться* словарями, справочниками  *К.: договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;  учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя) | -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |